



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 17%

Date: Monday, July 08, 2024

Statistics: 366 words Plagiarized / 2185 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

53 EFEKTIVITAS YOGA RESTORATIF TERHADAP HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN Sendy Firza Novilia Tono¹, Yuli Suryanti², Devi Aprilia³ 1,3STIKes William Booth Surabaya. Jl.Cimanuk No. 20 Surabaya 2STIKes Mitra Adiguna Palembang Email: Sendyfirza@gmail.com ABSTRAK Latar Belakang : Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab kematian ibu dan janin.

Penanganan hipertensi selama ini dilakukan dengan pemberian farmakologis namun dapat mengakibatkan efek samping. Yoga restorative adalah terapi non farmakologis yang bermanfaat melancarkan sirkulasi darah ke ibu dan janin. Tujuan : Membuktikan bahwa yoga restorative dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi.

Metode : Quasy Experiment dengan rancangan pretest and posttest with control group design. Sampel berjumlah 32 orang yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan antenatal care dan Yoga restorative selama 14 hari dan pada kelompok kontrol diberi antenatal care saja.

Pengukuran tekanan darah dilakukan setiap hari selama penelitian. Hasil : Terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik antar kelompok intervensi dan kontrol dengan p value 0,000 dan diastolik p value 0,000. Pada kelompok intervensi mengalami penurunan sistolik sebesar 16,8 mmHg dan diastolik sebesar 17,1 mmHg.

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik mulai pada hari ke 5 dengan nilai 0,000. Kesimpulan : yoga restorative selama 14 hari efektif untuk menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi gestasional ringan. Kata Kunci : Yoga Restoratif, Tekanan Darah ibu hamil ABSTRACT Background: Hypertension in pregnancy is one of the causes of maternal and fetal death.

Hypertension has been treated with pharmacological treatment, but this can cause side effects. Restorative yoga is a non-pharmacological therapy that is useful for improving blood circulation to the mother and fetus. Objective: To prove that restorative yoga can reduce the blood pressure of pregnant women with hypertension.

Method: Quasy Experiment with pretest and posttest with control group design. The sample consisted of 32 people who were divided into intervention and control groups. The intervention group was given antenatal care and restorative yoga for 14 days and the control group was given antenatal care only. Blood pressure measurements were taken every day during the study.

Results: There was a significant difference in systolic blood pressure between the intervention and control groups with a p value of 0.000 and a diastolic p value of 0.000. The intervention group experienced a decrease in systolic by 16.8 mmHg and diastolic by 17.1 mmHg. The decrease in systolic and diastolic blood pressure started on day 5 with a value of 0.000.

Conclusion: 14 days of restorative yoga is effective in reducing blood pressure in pregnant women with mild gestational hypertension. Keywords: Restorative Yoga, Blood Pressure of pregnant women 54 PENDAHULUAN Hipertensi pada kehamilan merupakan suatu sindrom khusus yaitu kurangnya aliran darah ke setiap organ akibat penyempitan dan aktivitas endotel yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, biasanya terjadi pada kehamilan di atas 20 minggu.

Kejadian hipertensi menyebabkan 5-10% komplikasi pada kehamilan dan berhubungan dengan kejadian kematian ibu (AKI) [1]. Menurut data WHO pada tahun 2017, angka kematian ibu tercatat sebesar 216 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kejadian hipertensi pada kehamilan sekitar 14% pada tahun 2015 [2].

Di Indonesia, menurut hasil survei antar sensus (SUPAS) tahun 2015, angka kematian ibu sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, yang disebabkan oleh 13% dari preeklamsia/eklamsia [3]. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 kematian ibu sebesar 88,58 per 100.000 kelahiran hidup dan hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab kematian ibu terbesar dan mengalami persentase peningkatan sebesar 32,97% dibandingkan tahun 2016 yaitu sebesar 27,08% [4]. Di Kabupaten Banyumas pada tahun 2017 tercatat 54/100.000 kelahiran hidup, namun pada tahun 2018 terdapat 18 kasus dengan 26.612 kelahiran hidup sehingga AKI pada tahun 2018 mencapai 67,64/100.000 kelahiran hidup.

Dari 18 kasus tersebut sebanyak 10 ibu (55,5%) meninggal karena preeklampsia [5]. Penanganan hipertensi ibu hamil yang selama ini dilakukan adalah dengan pemberian obat-obatan seperti metildopa 250 mg dan nifedipine 10 mg. Namun banyak terapi farmakologis yang mempunyai efek samping seperti pusing, mual, kembung, sembelit, depresi.

Bayi tersebut akan mengalami Intra Uterine Growth Retardation (IUGR). Oleh karena itu terapi nonfarmakologis sangat diperlukan untuk menurunkan resiko terjadinya hal yang tidak di inginkan. Yoga restorative adalah terapi non farmakologis yang bermanfaat melancarkan sirkulasi darah ke ibu dan janin, postur fisik yang menenangkan dan merilekskan serta teknik pranayama dan meditasi untuk menenangkan dan melembutkan tubuh dan pikiran. Dengan melakukan yoga restoratif maka akan ada respons relaksasi.

Respon relaksasi inilah yang menjadi katalisator yang menstimulasi sistem saraf parasimpatis dalam tubuh. Cabang ini membantu menurunkan regulasi sistem saraf . Cabang parasimpatis bekerja untuk memperlambat detak jantung, memperlancar pernapasan sehingga akan meningkatkan pengendalian tekanan darah sehingga tekanan darah menjadi stabil bagi ibu hamil dengan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan terapi non farmakologi lainnya [7] Dari beberapa permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan j Efektivitas yoga restoratif terhadap hipertensi dalam kehamilan " IHam it Hipertensi. METODE PENELITIAN Quasy Experiment dengan rancangan pretest dan posttest with control group design.

Sampel berjumlah 32 ibu hamil yang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan pelayanan antenatal yoga restoratif selama 14 hari dan pasien pada kelompok kontrol hanya diberikan pelayanan antenatal. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik dilakukan setiap hari selama penelitian. 55 HASIL PENELITIAN 1.

Data Umum Data umum ini menggambarkan tentang karakteristik responden berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat HT dalam keluar, Kehamilan, persalinan dan nifas sebelumnya serta Usia Kehamilan. Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Riwayat HT dalam keluar, Kehamilan, persalinan dan nifas sebelumnya serta Usia Kehamilan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Karakteristik Kelompok Intervensi Kontrol P Value Pendidikan SD 31,2 % 25% 1.000 SMP 12,5 % 18,8 % SMA 43,8 % 50% PT 12,5 % 6,2 % Pekerjaan Bekerja 18,8 % 18,8 % 1.000 Tidak bekerja 81,2 % 81,2 % Riwayat HT Dari ayah 37,5 % 31,2 %

0,851 Dari ibu 12,5 % 18,8 % Tidak ada 50,0 % 50% Riwayat kehamilan/ persalinan/nifas yang lalu Ada 12,5 % 12,5 % 1.000 Tidak ada 87,5 % 87,5 % Usia Kehamilan (rata-rata \pm SD) Usia kehamilan >22 Minggu 26,69 \pm 3,807 27,19 \pm 5.180 0,758 Tabel 1 menjelaskan bahwa distribusi frekuensi karakteristik pendidikan responden dikelompokkan menjadi 4 yaitu kelompok SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi.

Hasil distribusi frekuensi kelompok intervensi mayoritas berpendidikan terakhir SLTA sebesar 43,8%, responden kelompok kontrol juga mayoritas berpendidikan SLTA sebesar 50%. Hasil karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dikelompokkan menjadi 2 yaitu bekerja dan tidak bekerja. Responden pada kelompok intervensi mayoritas 81,2% tidak bekerja, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas tidak bekerja sebesar 81,2%.

Distribusi frekuensi riwayat karakteristik hipertensi dalam keluarga pada kelompok intervensi 50% tidak mempunyai riwayat, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mempunyai riwayat hipertensi dalam keluarga sebesar 50%. Hasil karakteristik kelompok intervensi sebanyak 87,5% tidak mempunyai riwayat hipertensi pada kehamilan, persalinan dan nifas sebelumnya, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas tidak mempunyai riwayat hipertensi pada kehamilan, persalinan dan nifas sebelumnya sebesar 87,5%.

Distribusi frekuensi karakteristik usia kehamilan responden pada kelompok intervensi rata-rata 26,69 minggu, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia kehamilan 27,19 minggu. Setelah dilakukan uji homogenitas diperoleh nilai p value baik untuk pendidikan, pekerjaan, riwayat keluarga, riwayat kehamilan masa lalu, persalinan dan nifas, usia kehamilan menunjukkan nilai > 0,05 artinya Homogen/tidak ada perbedaan karakteristik responden yang signifikan 56 antar responden. kelompok intervensi dan kontrol.

2 Data Khusus Gambar 2.1 Data Khusus Hasil Uji Analisis Perubahan Rerata Tekanan Darah sistolik pada Kelompok Intervensi dan Kontrol. Gambar 2.1. Perubahan Rerata Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Perlakuan Dan Kontrol Gambar diatas menunjukkan bahwa perubahan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum hari ke 15 pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan, namun pada kelompok intervensi terjadi penurunan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Gambar 2.2 Data Khusus Hasil Uji Analisis Perubahan Rerata Tekanan Darah Diastolik pada Kelompok Intervensi dan Kontrol. Gambar 2.2

Perubahan Rerata Tekanan Darah Diastolik Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Gambar 2 diatas menunjukkan bahwa perubahan rata-rata tekanan darah diastolik

sebelum hari ke 15 pada kelompok intervensi dan kelompok mengalami peningkatan. mengalami penurunan, namun pada kelompok intervensi terjadi penurunan yang lebih signifikan dibandingkan 57 kelompok kontrol. Tabel 2.

Perbedaan Nilai Tekanan Darah Sistolik Antara Intervensi dan Kontrol Variabel Kelompok Nilai P* Intervensi Kontrol Mean±SD Mean±SD Pre 145,38±1,78 144,94±2,14 0,445a Post 1 145,19±2,13 144,5±2,16 0,373b Post 2 142,38±2,47 142,19±2,34 0,827b Post 3 142,25±2,35 142,38±2,02 0,926a Post 4 141,13±3,24 142,63±2,41 0,254b Post 5 137,19±2,85 141,06±2,54 0,000b Post 6 135,88±3,13 141,19±2,16 0,000a Pos 7 135,0±3,86 140,13±2,02 0,001a Pos 8 133,81±2,94 140,50±2,55 0,000a Pos 9 132,81±3,46 141,31±2,30 0,000b Pos 10 131,75±2,81 140,75±2,01 0,000a Pos 11 131,63±3,00 141,06±2,38 0,000b Pos 12 129,75±2,64 140,44±26,58 0,000b Pos 13 129,63±2,55 141,06±1,87 0,000b Pos 14 129,06±2,11 140,19±1,83 0,000a Pos 15 128,56±1,36 140,75±1,57 0,000a Tabel 2.

Hasil Repeated Measures Anova menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik diperoleh p value > 0,05 yaitu pada pra-post hari ke 4 berarti tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan dan kontrol. Sedangkan setelah intervensi pada hari ke 5 nilai p value 0,000 < 0,05 artinya terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tabel 3.

Perbedaan Nilai Tekanan Darah Diastolik Antara Kelompok Intervensi dan Kontrol Kelompok Variabel Intervensi (n=16) Kontrol (n=16) Nilai P* Berarti±SD Berarti±SD Pra 95±1,59 95±1,09 1.000b Post 1 94,06±1,80 94,69±1,35 0,277b Post 2 91,88±2,47 93,44±1,93 0,056b Post 3 90,81±2,45 92,44±1,93 0,056b Post 4 89,88±2,41 90,69±1,40 0,184a Post 5 87,69±2,84 91,13±1,82 0,000a Post 6 86,31±2,49 90,69±2,52 0,000a Post 7 85,56±2,68 90,13±2,24 0,000b Post 8 84,13±2,94 90,19±2,25 0,000b Post 9 83,63±2,50 90,88±2,06 0,000b Post 10 82,75±2,51 91,50±1,86 0,000b Post 11 81,88±2,80 91,13±1,70 0,000b Post 12 80,63±2,50 91,25±1,61 0,000b Post 13 79,38±2,24 90,63±1,85 0,000a 58 Hasil analisis perbedaan tekanan darah diastolik diperoleh p value > 0,05 yaitu pada pre-post 4 artinya tidak terdapat perbedaan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol.

Sedangkan setelah perlakuan pada hari ke 5- 15 nilai p value < 0,05 artinya terdapat perbedaan tekanan darah diastolik yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. PEMBAHASAN Restoratif Yoga membuat adanya respons relaksasi dan mampu memperlancar peredaran renin dalam darah dan berfungsi dengan mengkatalisis perubahan angiotensin menjadi angiotensin I. Curah jantung dan tekanan perifer juga menurun sehingga tekanan darah juga menurun.

Restoratif yoga termasuk ke dalam alternatif bentuk aktifitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang di sarankan untuk ibu hamil dengan hipertensi, dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan. Senam ini memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan maupun vitalitas.

Restoratif yoga juga merupakan penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Kesehatan manusia bergantung pada dua elemen penting yaitu pernapasan dan sistem sirkulasi, saat pasokan oksigen tercukupi, kerja sirkulasi darah lancar dan sirkulasi saraf limfatik maksimal dalam membersihkan racun tubuh sehingga manusia sulit jatuh sakit.

Gerakan restoratif yoga akan di paparkan untuk lebih meringankan gejala dan mengantisipasi supaya gejala hipertensi tidak timbul. Dengan berlatih restoratif yoga, otot tubuh akan lebih lentur dan hal ini membuat peredaran darah lebih lancar dan hasilnya tekanan darah yang normal. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang dialami oleh responden disebabkan karena penderita ibu hamil hipertensi merasa rileks, sehingga dapat merangsang hormon Endorphin yang dapat menurunkan tekanan darah.

Selain dari hormon, gerakan-gerakan dari restoratif yoga dapat mempengaruhi kerja jantung sehingga memperlancar peredaran darah dan terjadi penurunan darah pada penderita hipertensi. Terapi yoga yang dilakukan oleh responden bukan sebagai satu-satunya pengobatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, akan tetapi yoga dapat dilakukan untuk mendukung pengobatan farmakologi yang telah dilakukan oleh penderita hipertensi.

Sehingga penurunan tekanan darah dapat terjadi dengan maksimal. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Devi Oktavia tahun 2011 bahwa ada pengaruh latihan Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada anjut usia di Pantai Wreda Payayoman " Pelkri s" Panti Wreda Omega Semarang[7].

Hal ini menunjukkan bahwa restoratif yoga lebih signifikan dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan pelayanan antenatal care dan pemberian obat antihipertensi yang biasa diberikan. KESIMPULAN DAN SARAN Kesimpulan Yoga restoratif efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional ringan.

Saran Diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi dalam SOP asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional ringan sehingga restoratif yoga dapat dijadikan alternatif sebagai terapi alami yang dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi pada kehamilan. Post 14 79,06±2,35 91,31±1,13 0,000a Post 15 77,94±2,14 91,56±0,72 0,000a 59 DAFTAR PUSTAKA Anita Theresia, Suwandono A, Ariyanti I, Pramono N, Kumorowulan S.

Effect Of Consuming Tomatto (Lycopersium Commune) Juice in Lowering Blood Pressure in Pregnant Mother With Hypertension. 3(6), 2017, 707-711. Biswas Dipanker, Uddin MM, Dizdarevic LL, Jørgensen A, Duttaroy AK. Inhibition of angiotensin-converting enzyme by aqueous extract of tomato. Europe Journal Nutrion. 53(8), 2014, 1699-1706.

BeatKrasnska, iOsi AlandrKrnkskaFavoure hypotensive effect after standardised tomato extract treatment in hypertensive subjects at high cardiovascular risk: a randomised controlled trial. 2017. Dinas Kesehatan Jawa Tengah. Profil Kesehatan Jateng. 511351(24), 2016. Dinas Kesehatan . Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2017. Hipertensi Dalam Kehamilan Dalam Ilmu Kebidanan. 4th ed. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2013.

Hernayanti. Likopen dalam tomat sebagai antiinflamasi dan antinefrotoksisitas pada tikus putih terpapar kadmium. 2017, 615- 622. Indonesia KKR, Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2017. Mineka Yoshimura, Tohru Toyohsi. Anthyperiefectofa - Aminobutyric Acid Rich Tomato Cultivar - 9'iSpontay. Nursalam, (2013). Metodologi ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

INTERNET SOURCES:

1% - <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12504/>
<1% - <https://siakad.stikesdnhb.ac.id/article/4002190107/>
1% - <http://digilib.ulm.ac.id/archive/digital/detailed.php?code=29194>
<1% - <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/21559/14262/>
<1% - <https://online-journal.unja.ac.id/JIITUJ/article/download/5654/9118/12056>
<1% - <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/28415/27784>
<1% -
[https://www.semanticscholar.org/paper/Pengaruh-Latihan-Prenatal-Gentle-Yoga-Terhad ap-Ibu-Nurhidayah-Khotimah/5f7c466c740d988b83cdc27760d2fc924c37b600](https://www.semanticscholar.org/paper/Pengaruh-Latihan-Prenatal-Gentle-Yoga-Terhad-ap-Ibu-Nurhidayah-Khotimah/5f7c466c740d988b83cdc27760d2fc924c37b600)

<1% - <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/3135>
<1% - <https://www.webmd.com/balance/how-to-do-restorative-yoga>
<1% - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8091762/>
<1% -
https://www.researchgate.net/figure/A-quasi-experimental-pretest-posttest-control-group-design_tbl1_345332768
<1% - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398420301226>
<1% - <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1803180>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/359831125_Hipertensi_Pada_Kehamilan
<1% - https://repository.um-surabaya.ac.id/347/3/BAB_2.pdf
<1% -
<https://www.kompas.id/baca/internasional/2023/02/23/satu-dari-dua-perempuan-meninggal-per-menit-akibat-komplikasi-kehamilan>
<1% -
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2017/12/10/2015-angka-kematian-ibu-turun-menjadi-305>
<1% - <https://www.klikdokter.com/penyakit/masalah-kehamilan/iugr>
<1% -
<https://www.kompas.com/skola/read/2023/06/08/150000169/saraf-parasimpatik--pengertian-dan-fungsinya>
<1% - <https://www.honestdocs.id/hipertensi-dalam-kehamilan-ibu>
<1% - <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/download/5489/3571>
<1% - <http://eprints.uny.ac.id/66118/4/BAB%20III.pdf>
<1% - <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/humancare/article/download/2033/pdf>
<1% -
<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/25147/7.%20BAB%20III.pdf?sequence=5>
<1% -
<https://repository.unair.ac.id/94379/8/8.%20BAB%205%20HASIL%20PENELITIAN%20DAN%20PEMBAHASAN.pdf>
<1% -
https://www.researchgate.net/figure/Distribusi-Frekuensi-Responden-Berdasarkan-Tingkat-Pendidikan_tbl3_341157863
<1% -
<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/7851/bab%20iv.pdf?sequence=4>
<1% - <https://ejournal.binausadabali.ac.id/index.php/caring/article/download/203/150/>
<1% - <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/download/22131/21832>
<1% - <https://sinta.unud.ac.id/uploads/wisuda/1302315022-1-Halaman%20Awal.pdf>

<1% -
<https://media.neliti.com/media/publications/61987-ID-pengaruh-posisi-duduk-dan-berdiri-terhad.pdf>

<1% -
http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1601460039/11._bab_3_.pdf

<1% -
<https://repository.unair.ac.id/97486/7/7.%20BAB%204%20%20KKC%20KK%20TKP.02-20%20Rin%20p.pdf>

<1% - <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/download/426/290/2236>

<1% -
http://repository.unika.ac.id/27079/6/17.12.0037-ELLENA%20APRILIA-BAB%20V_a.pdf

<1% -
<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35779/BAB%20IV.pdf?sequence=8>

<1% - <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/download/10953/pdf>

<1% -
<https://repository.unair.ac.id/108094/8/7.%20BAB%205%20HASIL%20DAN%20PEMBAHASAN.pdf>

<1% -
<https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/download/1598/962>

<1% -
https://adminlib.poltekkes-solo.ac.id/download.php?task=download&folder=dl_file&subfolder=penelitian&file=repo_file_106993_20210726_162959.pdf

1% - <http://digilib.unisayogya.ac.id/4418/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

1% - <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/4437>

<1% - <https://dietsehat.co.id/manfaat-senam-bagi-tubuh>

1% -
https://www.academia.edu/59827211/Hubungan_Terapi_Senam_Yoga_terhadap_Hipertensi_pada_Lansia

<1% -
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3046751&val=27676&title=Penerapan%20Akupresur%20terhadap%20Penurunan%20Tekanan%20Darah%20pada%20Pasien%20Penderita%20Hipertensi%20Di%20Desa%20Bermi%20Kabupaten%20Demak>

<1% - <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinsikologi/article/viewFile/11531/8597>

<1% -
https://www.academia.edu/37941915/PENGARUH_SENAM_LANSIA_TERHADAP_TEKANAN_DARAH_PADA_LANSIA_HIPERTENSI_DI_PUSKESMAS_WALANTAKA

<1% - <https://repository.unair.ac.id/66965/>

<1% -

<http://repo.poltekkesbandung.ac.id/3512/1/LTA%20Endah%20Herawati%20Fix-1-14.pdf>
<1% -

[https://www.semanticscholar.org/paper/EFFECT-OF-CONSUMING-TOMATO-\(LYCOPERSI-UM-COMMUNE\)-IN-Anita-Suwandono/2f23448dda5e9bab5d4012431474018ea0f09740](https://www.semanticscholar.org/paper/EFFECT-OF-CONSUMING-TOMATO-(LYCOPERSI-UM-COMMUNE)-IN-Anita-Suwandono/2f23448dda5e9bab5d4012431474018ea0f09740)
1% -

<https://www.semanticscholar.org/paper/Favourable-hypotensive-effect-after-standardised-in-Krasi%C5%84ska-Osi%C5%84ska/19d963ddee4743f751f2affb205c2885cbea5f80/figure/0>

<1% - <https://dinkes.banyumaskab.go.id/>

1% - <https://scholar.google.com/citations?user=sbH37rYAAAAJ>

<1% -

<https://vbook.pub/documents/profil-kesehatan-indonesia-2016pdf-e2x359k1d120>

<1% - https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.acs-doi-10_1021_jf903008t